



R.O.P.E.S FOR SPORT





R.O.P.E.S FOR SPORTS

MÅL:

Hvordan bruke slynger som del av basistrening og prestasjonsfremmende trening. Gjennom bevegelsesanalyse og tiltak rettet mot bevegelseskvalitet skal deltakerne få et verktøy til å optimalisere idrettsutøverens treningsøkt.





Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité

Mål

MÅLGRUPPER

Kurset er rettet mot

- trenere som gjennomfører trening for utøvere innen en særiddrett eller for utøvere i tverridrettslige basisgrupper.
- Etablerte utøvere som ønsker å øke sin kompetanse som grunnlag for toppidrettstrening
- Lærere og andre som tilrettelegger og gjennomfører allsidig fysisk aktivitet.





Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité

Hva er basistrening?

Basistreningens filosofi – bredde/helsemessig

I prinsippet gjelder filosofien for all aktivitet uavhengig av nivå. Dagliglivet består av en rekke utfordringer, som hver har sin "ideelle utførelse". For å være i stand til å tåle "hverdagens krav" bør man ha et grunnlag av kvalitativ og kvantitativ bevegelseserfaring.

I breddeidretten bør man også tilstrebe kvalitet på aktiviteten, slik at det blir "seriøst moro" å drive med idrett.





Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité

Hva er basistrening?

Basistrening kan defineres som

Trening av grunnleggende fysisk-, koordinativ-, sosial- og mental kapasitet på et generelt og et idrettsspesifikt nivå.





Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité

Hva er basistrening?

Toppidrettsperspektiv på basistrening

Basistrening er i dag etablert som et viktig element i treningen innen mange idretter

Vi vet det kreves tålmodighet og utholdenhet i en talentutviklingsprosess mot nasjonalt og internasjonalt nivå. Utøverne må gis tilstrekkelig tid til å utvikle sitt potensielle ferdighetsnivå.





Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité

Hva er basistrening?

Bredde/helseperspektiv på basistrening

Vi har gjennom all tid drevet basistrening gjennom en allsidig og variert aktivitet i både arbeid og fritid. Fra gammelt av ble det drevet mye slik aktivitet gjennom allsidig arbeid ute i det fri både vinter og sommer. Skogsarbeid er et eksempel på hvordan vi tidligere fikk aktivisert hele kroppen gjennom et variert og hardt arbeid.





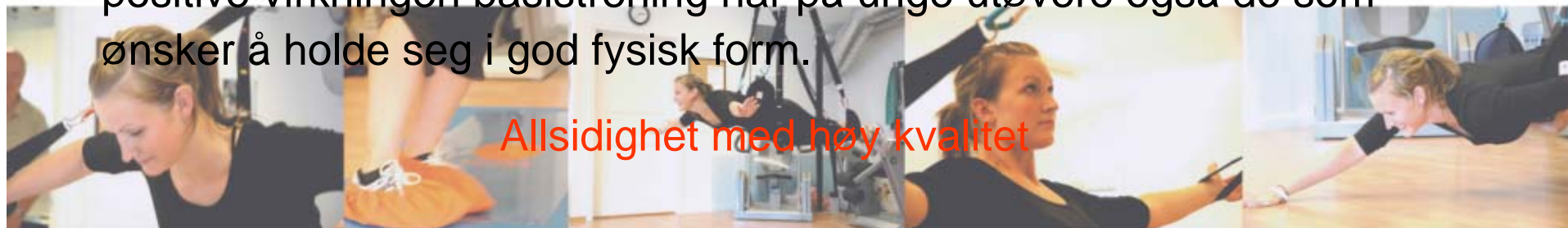
Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité

Hva er basistrening?

Bredde/helseperspektiv på basistrening - forts

I mer moderne tid er det få som har et kroppsarbeid. Mekaniske innretninger gjør hverdagen lettere for oss. Vi trenger ikke bruke kroppen til fysisk arbeid i den grad det var behov for før. Det fører i midlertidig til at mange barn og voksne sitter for mye både i på skolen, i arbeid og fritid. I fritiden dominerer stillesittende aktiviteter foran PC og TV.

For bredden, i et folkehelseperspektiv ønsker vi å rette fokus mot de positive virkningen basistrening har på unge utøvere også de som ønsker å holde seg i god fysisk form.



Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité

Hva er basistrening?

Generell basistrening

- Trening som ivaretar en helhetlig utvikling av utøverne
- Trening som er med på å bygge opp en allmenn fysisk kapasitet hos utøverne, som gjør dem i stand til å absorbere og tåle trening – ”trent for å trene”
- Trening som har til hensikt å være skadeforebyggende





DISKUSJON

HVA ER FOREBYGGENDE TRENING???

ER IKKE DET BARE TRENING???

KAN ORDET FOREBYGGENDE BYTTES

UT MED ORDET

PRESTASJONSFREMMENDE??





Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité

Hva er basistrening?

Idrettsspesifikk basistrening

Idrettsspesifikk basistrening underbygger særiddrettens egenart (grunnteknikk). Dette er trening i omgivelser som ikke er konkurransespesifikke. Denne treningen gir seg uttrykk i en likhet (imitasjon) i forhold til

- det tekniske (bevegelser),
- muskelbruk (kraft),
- intensitet *og/eller* varighet, tid, mv
- mentale forhold

Det kan være flytende overganger mellom idrettsspesifikk basistrening og idrettsspesifikk trening.





EKSEMPLER PÅ INDIVIDNIVÅ

1. Elite langrennsløper som vet han kommer til å gjøre det dårlig i løs snø
2. Talent i friidrett som "må ha" tredje bane og medvind på trening
3. Friidrettstalent som skippet vektrommet, bare hoppet





NICKLAS WIBERG

- ELITEUTØVER 10 KAMP
- ALL VERDENS STYRKE I BEN, LANDET
KONSEKVENT FEIL I HEKK PÅ
LANDINGSFOT
- TRETTHETSBRUDD FØR VM I 07
- AVDEKKET MOTORISK DÅRLIG
KONTROLL I SATSFOT
- JOBBET MED BASISTRENING

MÅLRETTET I 7 UKER



NICKLAS WIBERG

- LANDET RIKTIG PÅ FOT
- FORBEDRET 110 M HEKK MED 0,4 SEK FRA 14.90 TIL 14.52
- IKKE VONDT I FOT, IKKE SKADET!!!!





NÅR KAN MAN GI SEG MED "BASISTRENING"?

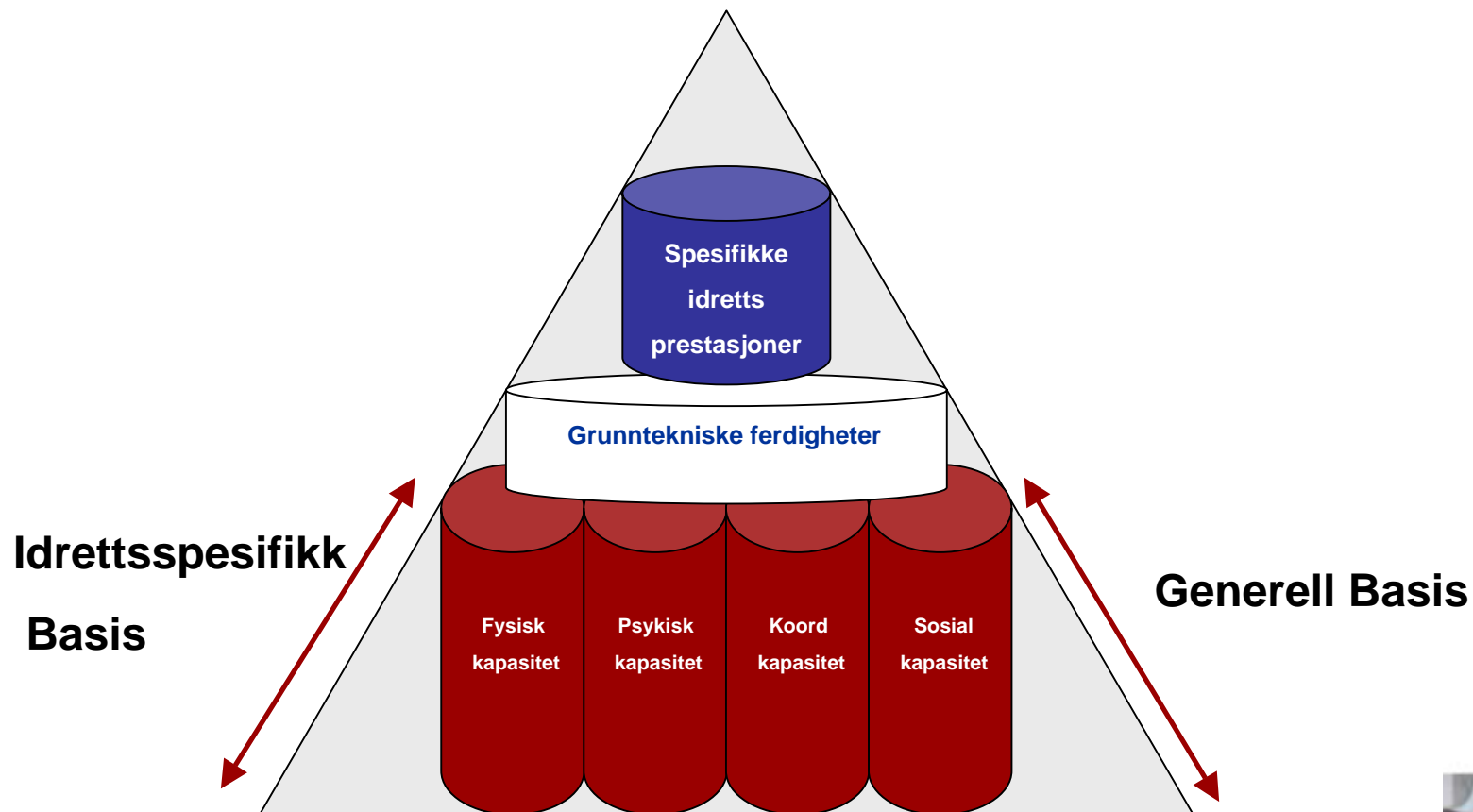
KORT OG GODT ALDRI!!!





Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité

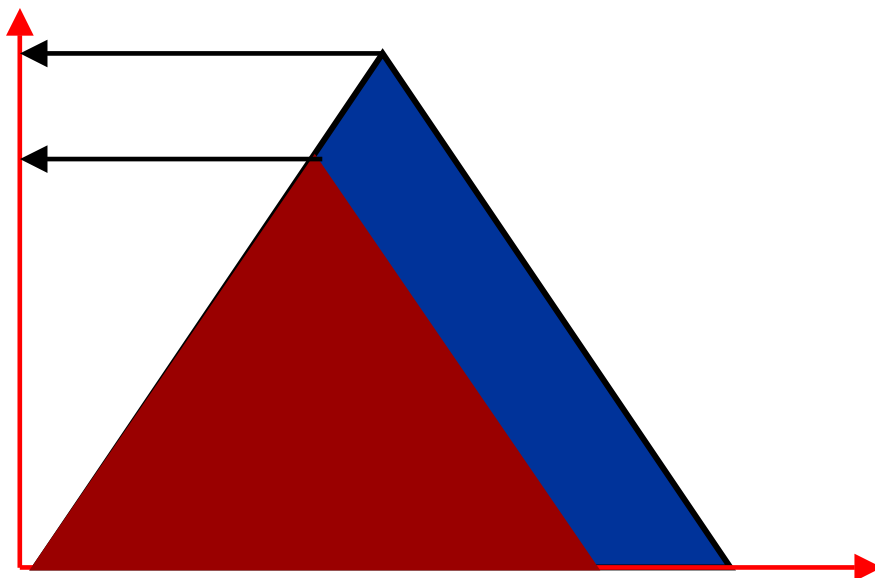
Hva er basistrening?





Norges Idrettsforbund og Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité Olympiske Komité

Hva er basistrening?



Jo større basis
desto høyere
prestasjonsnivå.

(NB! kompensasjon: ☹)

Vertikal pil: prestasjonsnivå. Horisontal pil: "basisferdighets-
plattform" (summen av fysisk, koordinativ, sosial og psykisk
kapasitet)





HVA ER SLYNGETRENING

Slyngetrening er kort sagt trening med kroppsvekt i tau som henger ned enten fra tak eller vegg.

Tidligere jobbet man stort sett i åpne kjeder med varierende motstand

Nå jobber man stort sett i lukkede kinetiske kjeder, mot tyngdekraft





HVA ER SLYNGETRENING

Man påvirker kroppens balanse/opprettingsssystem ved å jobbe mot ustø motstand. Noen hevder at man får en større mobilisering av muskulatur og en større påvirkning av stabiliserende mekanismer i ledd ved å jobbe slik.





HVA ER SLYNGETRENING





HVA ER SLYNGETRENING





HVA ER SLYNGETRENING





HVA ER SLYNGETRENING





HVA ER SLYNGETRENING





HVORFOR TRENE MED SLYNGER?

Lett å gradere motstand til det nivå som utøver er på, flere kan trene sammen uavhengig av nivå

Stimulerer forholdet styrke/balanse pga ustøhet mens kroppen jobber

Kan trene kraftkontroll inn i tilnærmet optimal bevegelsesbane i mange idretter





HVORFOR TRENE MED SLYNGER?

Man kan trene muskler i synergier, dvs trene muskelgrupper som naturlig jobber sammen i sammensatte bevegelser. Dermed kan man også avdekke “weak links”

Lett tilgjengelig trening

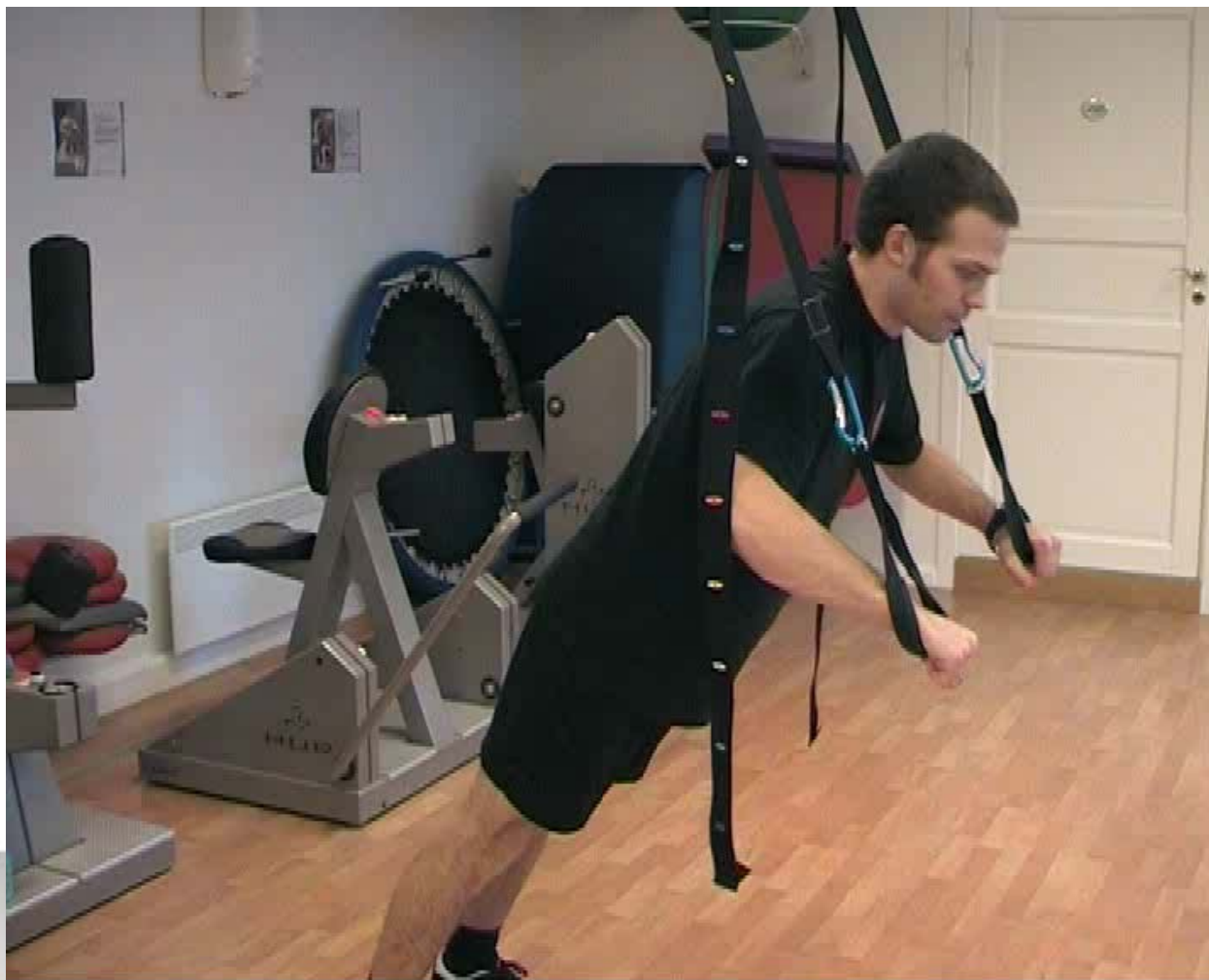
Morsomt, virker motiverende

Relativt rimelig





EKSEMPLER PÅ SLYNGETRENING





GRUNNLEGGENDE OM INSTILLING AV SLYNGE





GRUNNLEGGENDE OM INNSTILLING AV SLYNGE





GRUNNLEGGENDE OM INNSTILLING AV SLYNGER





GRUNNLEGGENDE OM INSTILLING AV SLYNGER





GRUNNLEGGENDE OM OPPHENGSMULIGHETER





BEKKEN OG SKULDERKONTROLL SOM BASIS FOR BEVEGELSE

- I ETTHVERT BYGGVERK ER DET NØDVENDIG MED EN STABIL BASIS FOR AT DE KLOSSENE SOM ER LENGST VEKK SKAL FUNGERE ORDENTLIG. DERFOR: MAN FÅR MYE BEDRE EFFEKT AV ARMER OG BEN OM SKULDERBUE/"CORE"/BEKKEN HAR GOD KONTROLL





BEKKEN OG SKULDERKONTROLL SOM BASIS FOR BEVEGELSE





BEKKEN OG SKULDERKONTROLL SOM BASIS FOR BEVEGELSE





BEKKEN OG SKULDERKONTROLL SOM BASIS FOR BEVEGELSE





FOPUS

HVORDAN VELGE ØVELSER?

- Øvelser som blir valgt skal være ut fra hva man føler utøver trenger mest. Grovt sett kan man dele opp i tre:

1. Bevegelighet
2. Styrke
3. Kraftkontroll/koordinasjon

Alle disse kan i utgangspunktet trenes i ganske like utgangsposisjoner, men med forskjellig fokus.





FOPUS

HVORDAN VELGE ØVELSER?

BEVEGELIGHET:

SØRGE FOR AT MAN BEVEGER SEG UT I
RETNINGER DER MAN HAR
INNSKRENKET BEVEGELSE ELLER
MANGLENDE KONTROLL. IKKE
FOKUSERE PÅ BEVEGELSE ELLER
KRAFT, MEN MER KONTROLL I GITTE
POSISJONER.





FOP-PBS

HVORDAN VELGE ØVELSER?

STYRKE:

**HA EN GOD BASIS SLIK AT ØVELSEN
KAN GJØRES SÅ STABILT SOM MULIG
FOR AT DEN KROPPSDELEN SOM
SKAL TRENES BLIR SÅ SPESIFIKK
SOM MULIG**





FOPUS

HVORDAN VELGE ØVELSER?

KRAFTKONTROLL/KOORDINASJON

GJØRE ØVELSER MED EN

KOMBINASJON AV STYRKE OG

BALANSE SOM GIR EN BEVEGELSE

SPEISIFIKK KRAFTKONTROLL





EKSEMPLER PÅ SEGMENTÆRE, ISOLERTE BEVEGELSER I TRENING





EKSEMPEL PÅ TRENING AV BAKSIDEN AV OVERARM, KRAFTKONTROLL/KOORDINASJON



MUSKELBRUK I SYNERGIER “MUSKELSLYNGER”

- Kroppen fungerer ikke isolert, muskel for muskel. Bevegelser settes sammen av mange muskler som har en intrikat fyringsrekkefølge for å utføre bevegelser. Hvis en gruppe av muskler ikke fyrer i riktig rekkefølge får man ofte dårligere teknikk og kraftutfoldelse. Mange kan være isolert sterke i gitte muskelgrupper, men ikke få ut kraften i sammensatt bevegelse!





MUSKELBRUK I SYNERGIER “MUSKELSLYNGER”





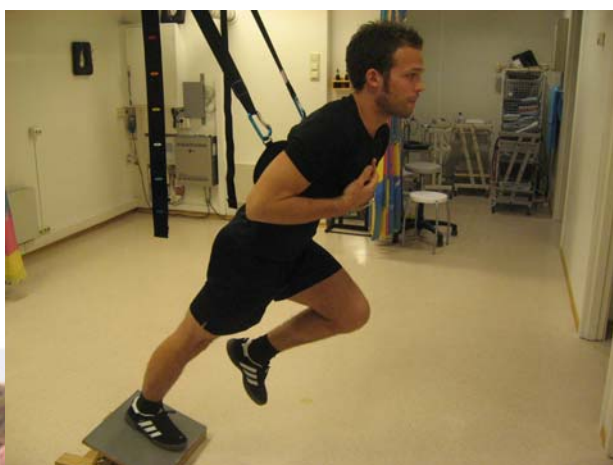
Hvordan bygge opp øvelser for å tilnærme seg spesifikke idretter, løpseksempel

- For å bygge opp til en øvelse begynner vi sentralt, I dette tilfelle med hoftestabilitet. Videre går man suksessivt videre slik at man ender opp med full bevegelse/full kontroll.
- NB! Det er også nødvendig å undersøke om vedkommende har skader som man vet om, eller avdekke ved undersøkelse.





Hvordan bygge opp øvelser for å tilnærme seg spesifikke idretter, løpseksempel





FO.PES

INTENSITET OG KVALITET I BEVEGELSE

- Det er en absolutt nødvendighet at bevegelsen skal være av god kvalitet både med hensyn til koordinasjon men også styrkekravet. Både fart og retning må samstemmes slik at øvelsen blir mest mulig reel, og gir en ekstra utfordring som supplement til den idretten man vil bli bedre i. Stikkord;
- **FULL KONSENTRASJON**





TRENING AV MAKSIMALSTYRKE: HVA SNAKKER VI OM?

- Maksimalstyrke blir definert som hva en muskel kan klare med 1 REM.
- Utgangsstillingene for testing er ofte gjort i kunstige utgangsstillinger i forhold til arbeidskrav der muskelen jobber isolert. Ikke bevegelsesspesifikk i forhold til arbeidskrav.
- Ingen tvil om at det er lurt å være sterk, men i hvilke utgangsstillinger, og er det hensiktsmessig at muskulatur i en del av muskelslyngen er sterk når resten ikke er det?





TRENING AV MAKSIMALSTYRKE: HVA SNAKKER VI OM?





TRENING AV MAKSIMALSTYRKE: HVA SNAKKER VI OM?

- TRENING MED SLYNGER KAN IKKE GJØRES ISOLERT.
- VIKTIG MED ANDRE TRENINGSSSTIMULI, FRIVEKT OSV
- VIKTIG Å BRUKE MOTORISK KONTROLL OG STYRKE DIREKTE I TEKNIKK FOR Å FÅ OPTIMAL KRAFTKONTROLL





TRENING AV MAKSIMALSTYRKE: HVA SNAKKER VI OM?





TRENING AV MAKSIMALSTYRKE: HVA SNAKKER VI OM?

TIL SLUTT:

TREN STYRKE

TREN BEVEGELIGHET

SETT DETTE SAMMEN TIL EN

KOORDINASJONSTRENING SOM LEDER OPP TIL
GOD TEKNIKK. GOD TEKNIKK VIL GJØRE
RESULTATENE BEDRE, ALSTÅ
PRESTASJONSFREMMENDE.

FÅR EN HYGGELIG BIEFFEKT: MINDRE SKADER, MER
REGELMESSIG OG KONTINUERLIG TRENING UTEN
SKADEAVBRUDD, FOREBYGGENDE.

